



# Sturzunfälle im Alter

## Vorbeugung und Absicherung



<b>VORWORT</b> .....	<b>3</b>
<b>STURZRISIKO IM ALTER</b> .....	<b>4</b>
Sturzrisiko im häuslichen Umfeld .....	6
Sturzrisiko außerhalb der Wohnung .....	7
<b>FOLGEN VON STÜRZEN</b> .....	<b>8</b>
Sturz als Risiko für Pflegebedürftigkeit .....	10
<b>STURZUNFÄLLEN VORBEUGEN</b> .....	<b>11</b>
Gesundheitstipps zur Sturzprävention .....	11
Sturzquellen in der Wohnung beseitigen .....	13
Mobilitätstraining .....	14
<b>FOLGEN VON STURZUNFÄLLEN ABSICHERN</b> .....	<b>16</b>
Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung .....	16
Private Unfallversicherung .....	20
Unfallversicherung für Menschen über 60 .....	21
Beratung zum Versicherungsschutz .....	23
<b>ANHANG</b> .....	<b>26</b>

*Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir in dieser Broschüre auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d). Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*



**Erhard Hackler**  
Deutsche Seniorenliga e.V.



**Dr. Stefan Kutz**  
Vorstandsmitglied der  
Signal Iduna Gruppe

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schnell ist es passiert: Mit glatten Sohlen die Treppe hinauf, ausgerutscht und hingefallen. Die Höhe der Bordsteinkante falsch eingeschätzt, ins Stolpern geraten und gestürzt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Sturzunfälle. Das liegt vor allem an altersbedingten körperlichen Veränderungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Doch nicht nur das Risiko zu stürzen steigt, auch die Folgen eines Sturzes sind für ältere Menschen meist gravierender und langwieriger. Nicht selten ist ein Sturz der Beginn von Pflegebedürftigkeit.

Wir möchten, dass Ihnen die leidvolle Erfahrung eines Sturzes erspart bleibt. Daher empfehlen wir Ihnen, frühzeitig mit Ihrem Arzt über Ihr Sturzrisiko und die Möglichkeiten der gesundheitlichen Sturzprävention zu sprechen. Außerdem sollten Sie Ihre Wohnung von möglichen Stolperfallen und Gefahrenquellen befreien. Ergänzend zur Sturzvorbereitung ist es ratsam, für den Fall der Fälle abgesichert zu sein, damit z. B. Rehabilitation und Pflege gut organisiert und bezahlt werden. Am besten, Sie überprüfen Ihren aktuellen Versicherungsschutz und lassen sich individuell beraten. So können Sie entscheiden, ob eine private Unfallversicherung als zusätzliche Absicherung für Sie infrage kommt und welches Versicherungsmodell für Sie geeignet ist. Mit dieser Broschüre bieten wir Ihnen dazu wichtige Informationen und Anregungen.

Mit den besten Wünschen



### STURZRISIKO IM ALTER

Die meisten Menschen unterschätzen die Risiken, die in ihrem Alltag lauern. Erst recht, wenn die Gefahrenlage nicht offensichtlich ist, sondern sich schleichend verschärft. Genauso verhält es sich mit dem Sturzrisiko im Alter. Einige der altersbedingten körperlichen Veränderungen führen dazu, dass wir schlechter die Balance halten können, dass Kraft oder Reaktionsfähigkeit nachlassen. Konnte man sich früher nach einem Stolperer abfangen, landet man nun unsanft auf dem Boden. Hinzu kommen Erkrankungen, die oft ebenfalls zu einem erhöhten Sturzrisiko beitragen.

#### Häufigkeit und Schwere von Stürzen

- Etwa 28 Prozent der über 65-Jährigen in Deutschland, das sind mehr als 5 Millionen Menschen, stürzen einmal im Jahr.

(Quelle: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland [DEGS1] des Robert Koch-Instituts [RKI])

- Eine halbe Million Krankenhauseinweisungen ist unmittelbar auf einen Sturz zurückzuführen. Bei älteren Menschen ist mehr als die Hälfte der stationär im Krankenhaus behandelten Unfallverletzungen durch Stürze verursacht.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Geriatrie)



Viele Stürze gehen glimpflich aus. Die meisten Gestürzten rappeln sich wieder auf und haben bestenfalls einen Schreck und nur leichtere Blessuren davongetragen. Doch das Risiko für schwere Verletzungen und insbesondere für Knochenbrüche steigt mit dem Alter.

### **Mögliche Gründe für Stürze aufgrund altersbedingter Veränderungen und Erkrankungen:**

- mangelnde Muskelkraft in den Beinen
- chronische Erkrankungen des Muskel- und Skelettsapparats, die zu Bewegungseinschränkungen und -schmerzen führen
- Gleichgewichtsprobleme, Schwindel
- mangelnde Reaktionsfähigkeit, z. B. durch Einnahme bestimmter Medikamente
- Missempfindungen in den Füßen, bedingt z. B. durch Nervenerkrankungen oder Diabetes
- eingeschränkte Sehfähigkeit (Sehfeldeinschränkungen, z. B. durch grauen Star, Makuladegeneration)
- Herzrhythmusstörungen
- Inkontinenz/nächtlicher Harndrang
- Tagesmüdigkeit durch Schlafprobleme
- Demenz, Verwirrtheit
- Depression
- Angst vor Stürzen
- Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel, Blutdrucksenker, Antidepressiva)

### **Kennen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko?**

Auf unserer Internetseite finden Sie einen persönlichen Risikotest: [www.deutsche-seniorenliga.de/sturzrisiko](http://www.deutsche-seniorenliga.de/sturzrisiko)

## Stolperfallen zu Hause

Bei Personen ab 60 Jahren passiert mehr als die Hälfte der Sturzunfälle (52 Prozent) zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, z. B. im Garten oder in der Garage.

(Quelle: „Das Unfallgeschehen bei Erwachsenen in Deutschland“, Robert Koch-Institut [RKI])

## Sturzrisiko im häuslichen Umfeld

Wenn ältere Menschen stürzen, so passiert dies meist in der Wohnung oder in unmittelbarer Nähe des Hauses. Oft sind es kleine Hindernisse wie Teppichkanten und Türschwellen, die zu Stolperfallen werden, weil man sie übersehen hat oder die Füße beim Gehen nicht mehr so hochgenommen werden. Weitere Gefahrenquellen sind glatte Böden und steile Treppen.

Bei Unfällen im Haushalt spielen oft auch Bequemlichkeit und Leichtsinn eine Rolle. Da bleibt z. B. der Flur schlecht beleuchtet, weil eine ausgefallene Lampe nicht ersetzt wird. Um oben ans Regal zu kommen, steigt man schnell auf den Stuhl, anstatt die sichere Leiter zu holen. Oder man will nicht





zweimal laufen, geht deshalb mit vollen Händen die Treppe hinunter und kann sich nicht richtig am Geländer festhalten. Beispiele dieser Art gibt es viele. Sie zeigen, dass viele Sturzunfälle durch Umsicht und Vorsorge verhindert werden können (s. Kapitel „Sturzunfällen vorbeugen“ ab S. 11).

## **Sturzrisiko außerhalb der Wohnung**

Auch außerhalb von Haus und Wohnung gibt es viele kritische Situationen und Sturzfallen. Unebene und schlecht gepflegte Wege, Sand und Schotter, unvermutete Hindernisse, hohe Bordsteinkanten, Stufen und Treppen ohne Geländer, Wege, die durch Nässe, Laub, Eis oder Schnee glatt und rutschig sind – all das kann nicht nur ältere Menschen zu Fall bringen.

Besonders gefährdet sind jedoch alle, die nicht mehr ganz so reaktionsschnell oder sicher auf den Beinen sind. Das gilt u. a. auch bei einer unübersichtlichen Verkehrslage oder ungünstigen Ampelschaltungen. Wer rasch einem anderen Verkehrsteilnehmer ausweichen muss oder sich beeilt, um noch über die Kreuzung zu kommen, gerät dabei womöglich ins Stolpern. Darüber hinaus lässt bei vielen älteren Menschen die Sehfähigkeit nach, was sich besonders in der Dämmerung bemerkbar macht. Eingeschränkte Sichtverhältnisse durch schlechte Straßenbeleuchtung und Blendungseffekte erhöhen zusätzlich das Sturzrisiko.

### **Sturzrisiko für E-Bike-Fahrer**

Viele Senioren sind begeisterte E-Bike-Fahrer. Doch dieser Trend geht mit einem erhöhten Unfall- und Sturzrisiko einher. Im Jahr 2021 meldete die Polizei 17.285 Pedelecunfälle mit Personenschaden. Wegen des höheren Tempos sind die Folgen meist schwerer als beim Unfall mit Fahrrad ohne Motor. Ältere Menschen sind besonders gefährdet.



### FOLGEN VON STÜRZEN

Blaue Flecken, Schürfwunden und leichte Prellungen sind die harmloseren Verletzungen nach einem Sturz. Sie sind schmerzhaft und können kurzfristig die Beweglichkeit beeinträchtigen. In der Regel heilen solche Blessuren jedoch ohne Folgeschäden ab. War der Gesundheitszustand bereits angeschlagen, besteht jedoch die Gefahr, dass er sich durch die Folgen des Sturzunfalls noch weiter verschlechtert.

Im höheren Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass bei einem Sturz die Knochen brechen. Das hängt mit der altersbedingt schwindenden Knochendichte zusammen. Besonders häufig sind Brüche am Handgelenk, im Bereich

#### **Knochenbrüche im Alter**

- Bei fast jeder zweiten Person ab 60 Jahren kommt es bei einem Sturzunfall auch zum Knochenbruch.
- Werden Personen ab 60 Jahren aufgrund eines Sturzunfalls behandelt, ist bei über 40 Prozent von ihnen ein stationärer Aufenthalt im Krankenhaus notwendig.

(Quelle: „Das Unfallgeschehen bei Erwachsenen in Deutschland“, RKI)





des Hüftgelenks (Oberschenkelhals) und am Oberarm. Da Heilungsprozesse im Alter verlangsamt sind, kann ein Knochenbruch weitere, u. U. langfristige Einschränkungen und Komplikationen nach sich ziehen. So kann es passieren, dass man deutlich länger im Krankenhaus bleiben muss als erwartet und nach einem Bruch von Bein- oder Fußknochen nur sehr langsam wieder mobil wird.

Bei Patienten, die über einen längeren Zeitraum liegen müssen oder auf einen Rollstuhl angewiesen sind, kann die ausbleibende Bewegung zum Abbau von Muskeln und zu Durchblutungsstörungen führen. Ein gestörter Blutfluss erhöht u. a. das Risiko, dass sich kleine Blutpfropfen bilden und dass dann ein Blutgefäß verstopft (Thrombose). Außerdem wird im Liegen die Lunge nicht richtig durchlüftet, so dass das Risiko für eine Lungenentzündung steigt.

Weniger offensichtlich als die körperlichen Beeinträchtigungen und Schäden durch einen Sturz sind mögliche psychische Belastungen. Häufig verlieren gerade ältere Sturzpazienten das Selbstvertrauen. Aus Angst vor einem erneuten Sturz haben sie Schwierigkeiten, ihre vorherige Mobilität wiederzuerlangen, schränken ihre Aktivitäten ein und ziehen sich zurück.

### **Teufelskreis aus Sturz und Sturzangst**

Nach einem Sturz folgt oft die Angst, erneut zu stürzen. Dadurch werden die Bewegungen unsicherer, mancher vermeidet sogar das Gehen. Das ausbleibende Training führt zu Muskelabbau, nachlassendem Gleichgewichtssinn und noch mehr Unsicherheit. Das erhöht das Risiko, erneut zu stürzen. Jeder weitere Sturz steigert die Sturzangst. Sturzprävention kann dabei helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

## Sturz als Risiko für Pflegebedürftigkeit

Sowohl die körperlichen als auch die psychischen Folgen eines Sturzes können den Ausschlag dafür geben, dass eine eigenständige Lebensführung vorübergehend oder auch langfristig nicht mehr möglich ist. Dann können z. B. Hilfen im Haushalt und bei Einkäufen notwendig werden oder zunehmend Unterstützung beim Anziehen und bei der Körperpflege erforderlich sein. Nicht selten ist ein Sturzunfall der Grund für kurzzeitige oder dauerhafte Pflegebedürftigkeit. Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, müssen Versicherte einen Pflegegrad beantragen.

### Langzeitfolgen von Knochenbrüchen im Alter

Die Hüftfraktur (Oberschenkelhalsbruch) ist der mit Abstand am häufigsten im Krankenhaus behandelte Knochenbruch mit durchaus gravierenden Folgen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen ist in der Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden danach sogar pflegebedürftig.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Geriatrie)





## STURZUNFÄLLEN VORBEUGEN

Es gibt einige Maßnahmen, mit denen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko senken können. Abhängig von Ihrer Wohn- und Lebenssituation, lassen sich manche davon ohne viel Mühe umsetzen, bei anderen werden Sie mehr Aufwand betreiben müssen. In jedem Fall ist es sinnvoll, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen.

### Gesundheitstipps zur Sturzprävention

Viele Erkrankungen und altersbedingte Veränderungen können wir nur sehr begrenzt beeinflussen. Die ein oder andere Schwachstelle lässt sich jedoch durch gesunden Lebensstil, Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheitsvorsorge reduzieren.

Hätten Sie gewusst, dass sich Muskeln bis ins hohe Alter aufbauen lassen? Durch regelmäßiges Fitnesstraining können Sie Ihre Körperstabilität stärken und damit das Sturzrisiko senken. Außerdem können Sie Ihre Koordinations- und Balancefähigkeit trainieren und an Ihrer Beweglichkeit und

### **Tipp: Unter Anleitung trainieren**

Damit Sie die optimalen Trainingseffekte erzielen und sich nicht überfordern, muss Ihr Training an Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand angepasst sein. Daher ist es ratsam, dass Sie zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers trainieren. Dadurch lassen sich u. a. auch Sportverletzungen vermeiden. In vielen Sportvereinen oder Fitness-Studios gibt es spezielle Angebote für Senioren.

Fitness arbeiten. Ganz gleich, mit welchem Sportprogramm Sie loslegen – es empfiehlt sich, vorher mit Arzt und Fitness-trainer über das optimale Trainingsprogramm für Sie zu sprechen.

Ein regelmäßiger Besuch beim Arzt, einschließlich Gesundheitscheck mit den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, ist auf jeden Fall ratsam, um mögliche Erkrankungen frühzeitig diagnostizieren und behandeln zu können. Im Rahmen der Untersuchungen wird der Hausarzt bei älteren Patienten üblicherweise auch das Sturzrisiko überprüfen.





Dazu führt er u. a. Tests zur Gangsicherheit und Motorik durch: Sie müssen z. B. auf einer Linie gehen bzw. stehen, schnell vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen sowie zügig hin- und hergehen. Außerdem wird der Arzt kontrollieren und nachfragen, welche Medikamente Sie einnehmen. Denn manche Arzneistoffe können als Nebenwirkung oder in Kombination mit anderen Arzneistoffen zu Schwindel führen oder die Gangsicherheit beeinträchtigen. Sie sollten neue Medikamente grundsätzlich nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen. Das gilt insbesondere für Beruhigungs- oder Schlafmittel, aber auch für alle anderen Präparate, die rezeptfrei erhältlich sind.

### **Sturzquellen in der Wohnung beseitigen**

Gehen Sie doch einmal mit kritischem Blick von Raum zu Raum in Ihrer Wohnung. Gibt es Fußangeln wie Kabel auf dem Boden, Gegenstände, die im Weg stehen, lose Teppichkanten? Wenn ja, kostet es meist nur wenig Mühe, hier für stolperfreie Laufwege zu sorgen. Wie sieht es aus mit glatten Böden und rutschigen Teppichen? Antirutschmatten können Abhilfe schaffen. Auf Treppenstufen lassen sich z. B. Teppichfliesen oder Gummistreifen fest verkleben. Außerdem sollten Geländer und Handläufe von der ersten bis zur letzten Stufe zugänglich und greifbar sein. Nur so können Sie sich auf dem gesamten Auf- und Abstieg sicher festhalten.

Ein weiteres wichtiges Thema sind Lichtquellen. Auch wenn Sie sich schon „blind“ in Ihrer Wohnung bewegen können, sollten Sie für ausreichende Beleuchtung sorgen. Insbesondere wenn Sie nachts aufstehen müssen, sind Lampen direkt am Bett und Nachtlichter in Flur und Bad sinnvoll.

Neben diesen kleineren Anpassungen können manchmal größere Umbaumaßnahmen notwendig sein, beispielsweise,

# STURZUNFÄLLEN VORBEUGEN

um die Wohnung barrierefrei zu modernisieren. Hierzu sollten Sie sich ggf. beraten lassen.

## **Checkliste: Sturzrisiken im häuslichen Umfeld**

Auf unserer Seite [www.sturzunfaelle-vermeiden.de](http://www.sturzunfaelle-vermeiden.de) finden Sie die Checkliste „Sturzrisiken im häuslichen Umfeld – so erhöhen Sie die Sicherheit“. Dort haben wir typische Stolperfallen und Gefahrenquellen in Haus und Wohnung zusammengestellt und geben Tipps, wie Sie das Risiko von Sturzunfällen reduzieren können. Zudem gibt es eine Übersicht über Anlaufstellen, die zur barrierefreien Wohnraumanpassung beraten.

## **Mobilitätstraining**

Außerhalb der eigenen vier Wände muss man allorts mit Stolperfallen rechnen. Wer sicher von A nach B kommen möchte, reduziert sein Sturzrisiko am besten durch Training.

Es heißt zwar: „Fahrradfahren verlernt man nicht“, doch ist zu bedenken, dass man im Alter weniger reaktionsschnell





ist und womöglich leichter aus dem Gleichgewicht kommt. Nach einem Fahrradtraining, das speziell für Erwachsene angeboten wird, sind Sie wieder viel souveräner und sicherer auf dem Rad und im Verkehr unterwegs.

Bus-, Bahn- oder Zugfahrten bergen ebenfalls Sturzrisiken. Mitunter sind beim Ein- und Ausstieg größere Höhenunterschiede zu überwinden. Solange man keinen Sitzplatz hat, besteht die Gefahr, bei ruckhaftem Anfahren und Bremsen die Balance zu verlieren. Viele Verkehrsverbünde sowie die Deutsche Bahn bieten kostenlose Mobilitätstrainings für Senioren an. Dort werden u. a. Ein- und Aussteigen, Sitzen, Stehen und Fortbewegen in Bus und Bahn geübt.

Sofern Sie einen Rollator als Gehhilfe nutzen, empfiehlt es sich, an einem Rollatortraining teilzunehmen. Denn der Rollator ist Ihnen nur dann eine sichere Stütze, wenn Sie ihn richtig einzusetzen wissen und Sie den Umgang in verschiedenen Situationen geübt haben. Bremsen, das Überwinden von Kanten und Schwellen oder auch das Einsteigen in Bus und Bahn sollten Sie sicher beherrschen. Ansonsten riskieren Sie zu stürzen – mitsamt dem Rollator.

### **Trainingsangebote**

- Fahrradtraining für Erwachsene: Anbieter sind u. a. die Verkehrssicherheitsberatung der örtlichen Polizei, die örtliche Verkehrswacht sowie der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) ([radfahrerschule.adfc.de](http://radfahrerschule.adfc.de))
- Mobilitäts-/Rollatortraining: Anbieter sind einige Senioreneinrichtungen, Sanitätshäuser, örtliche Verkehrsbetriebe, Polizei sowie Verkehrswacht; Termine können über Pflegeberatungsstellen erfragt werden, im Internet z. B. unter: [www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)



### FOLGEN VON STURZUNFÄLLEN ABSICHERN

Nicht jeder Sturz lässt sich verhindern. Nach einem schweren Sturzunfall steht die bestmögliche gesundheitliche Wiederherstellung im Vordergrund. Auch hierfür lässt sich Vorsorge treffen.

Wenn der erste Schock nach dem Sturz überwunden und die medizinische Erstversorgung abgeschlossen ist, wird vielen Betroffenen klar: So einfach werden sie zumindest vorerst nicht in den gewohnten Alltag zurückkehren können. Schon ein gebrochener Arm kann die Selbstständigkeit ganz erheblich einschränken. Anziehen, Körperpflege und alltägliche Hausarbeiten sind dann ohne Unterstützung von Angehörigen oder einer Pflegekraft bzw. Haushaltshilfe kaum möglich. Damit sich nach einem Unfall keine unerwartete Versorgungslücke auftut und finanzielle Engpässe drohen, ist die Überprüfung Ihres individuellen Versicherungsschutzes sinnvoll.

#### Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung

Wenn Sie gesetzlich kranken- und pflegeversichert sind, haben Sie Anspruch auf bestimmte Leistungen, die im Sozialgesetzbuch (SGB) geregelt sind.





**Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung:** Nach einem Unfall übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten Ihrer medizinischen Versorgung und ärztlichen Behandlung. Sie trägt auch die Kosten, wenn Sie im Anschluss häusliche Krankenpflege benötigen. Dies allerdings nur, wenn bestimmte Voraussetzungen dafür erfüllt sind. So muss es sich um eine sogenannte Krankenhausvermeidungspflege oder Sicherungspflege handeln. Die Krankenhausvermeidungspflege bezeichnet den Umstand, dass eine Krankenhausbehandlung geboten, aber nicht ausführbar ist, oder die Krankenhausbehandlung durch häusliche Krankenpflege vermieden bzw. verkürzt werden kann. Die Sicherungs- oder auch Behandlungspflege muss als Teil des ärztlichen Behandlungsplans vom Arzt verordnet werden. Zur häuslichen Krankenpflege kann, ergänzend zur Grund- und Behandlungspflege, auch eine hauswirtschaftliche Versorgung gehören.

Wichtig zu wissen: Lebt in Ihrem Haushalt eine Person, die Sie im erforderlichen Umfang pflegen und versorgen kann, dann haben Sie keinen Anspruch auf häusliche Krankenpflege. Außerdem übernehmen die Krankenkassen im Regelfall die Kosten der häuslichen Krankenpflege höchstens für einen Zeitraum von 4 Wochen. Benötigen Sie darüber hinaus häusliche Pflege und liegt kein begründeter Ausnahmefall vor, dann müssen Sie die Kosten für die Folgetage selbst tragen.

Sind alle Voraussetzungen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfüllt, haben Sie – sofern dies mit Ihrer Krankenversicherung nicht vertraglich anders geregelt ist – einen Eigenanteil zu leisten. Das sind einmalig für die Verordnung 10 Euro zuzüglich 10 Prozent der anfallenden Kosten für die Pflegeleistungen. Dabei sind Ihre Zuzahlungen für die Pflegeleistungen auf 28 Tage pro Kalenderjahr begrenzt. Neben dem hohen bürokratischen Aufwand kommen

also auch Kosten auf Sie zu. Die nachfolgende Beispielrechnung zeigt, wie hoch Ihr Eigenanteil für die häusliche Versorgung in den ersten Wochen nach einem Unfall sein kann.

### Beispielrechnung Eigenanteil häusliche Krankenpflege

Monika K. erhält nach ihrem Unfall über einen Zeitraum von 3 Wochen häusliche Krankenpflege. Dazu gehört: 4-mal wöchentlich Wundversorgung (Behandlungspflege), 2-mal täglich Hilfe beim An- bzw. Auskleiden und der Körperpflege (Grundpflege) sowie 1-mal wöchentlich Hilfe beim Einkaufen, Wäschewaschen und der Wohnungsreinigung (hauswirtschaftliche Versorgung).



Der Pflegedienst rechnet dafür folgende Kosten ab:

- Behandlungspflege: 18 Euro
- Grundpflege: 14 Euro
- hauswirtschaftliche Versorgung: 70 Euro
- Hausbesuchspauschale: 8 Euro pro Tag

Die Gesamtkosten für 3 Wochen betragen 1.182 Euro ( $3 \times 4 \times 18 \text{ Euro} + 3 \times 7 \times 2 \times 14 \text{ Euro} + 3 \times 70 \text{ Euro} + 3 \times 7 \times 8 \text{ Euro}$ ).

Monika K. muss 10 Prozent von den Kosten plus 10 Euro für die Verordnung bezahlen. **Ihre Gesamtkosten betragen 128,20 Euro.**

---

*Bitte beachten Sie: Dies ist lediglich ein Rechenbeispiel. Die tatsächlichen Rechnungsbeträge eines Pflegedienstes können hiervon abweichen.*

**Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung:** Sollte abzusehen sein, dass Sie nach dem Unfall mindestens für 6 Monate pflegebedürftig sind, übernimmt unter Umständen die Pflegeversicherung die weiteren Pflegekosten. Dafür müssen Sie einen Antrag bei Ihrer Kasse stellen. Art und Höhe der Leistungen hängen vom Grad Ihrer Pflegebedürftigkeit ab.

Der Pflegegrad wird von einem unabhängigen Gutachter festgestellt. Für gesetzlich Versicherte ist für die Begutachtung der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MD) zuständig, für Privatversicherte die Firma Medicproof. Wichtig zu wissen: Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Anträge zur



Feststellung der Pflegebedürftigkeit beträgt 25 Tage. In diesem Zeitraum müssen die Kosten selbst getragen werden.

Wird ein Pflegegrad bescheinigt, erhalten Sie Sach- oder Geldleistungen von der Pflegeversicherung. Die Geldleistungen decken jedoch nur einen kleinen Teil der anfallenden Kosten für die häusliche sowie die stationäre Pflege ab. Eine nicht unerhebliche Summe zahlen Versicherte aus eigener Tasche. Der Pflegekosten-Eigenanteil bei stationärer Pflege liegt im Durchschnitt bei über 2.000 Euro monatlich. Eine Beispielrechnung für die ambulante Pflege zeigen wir Ihnen nachfolgend.

### Beispielrechnung Eigenanteil ambulante Pflegekosten



Volker S. wurde in den Pflegegrad 2 eingestuft, da er als Folge des Sturzes in seiner Selbstständigkeit erheblich beeinträchtigt ist. Personen mit Pflegegrad 2 erhalten von der Pflegekasse für die ambulante Pflege durch Pflegedienste monatlich 724 Euro\*.

Volker S. benötigt Grundpflege (Teilwaschung plus 2-mal Ganzwaschung pro Woche), 2-mal wöchentlich hauswirtschaftliche Versorgung sowie gelegentlich Begleitung zu Arztbesuchen.

Die monatlichen Gesamtkosten für die ambulante Pflege betragen insgesamt durchschnittlich 1.800 Euro. **Damit liegt sein Pflege-Eigenanteil pro Monat bei 1.076 Euro.**

*\* Stand 01.01.2022*

*Bitte beachten Sie: Dies ist lediglich ein Rechenbeispiel. Die tatsächlichen Rechnungsbeträge eines Pflegedienstes können hiervon abweichen.*

### Informationen

Weitere Informationen zu den Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherungen finden Sie u. a. im Internet auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de), Stichwort: Krankenversicherung bzw. Pflegeversicherung

## Private Unfallversicherung

Insbesondere für Menschen mit einem erhöhten Sturzrisiko kann es sinnvoll sein, eine private Unfallversicherung abzuschließen. Wie die Beispielrechnungen auf den vorangegangenen Seiten zeigen, können die gesundheitlichen Folgen eines Unfalls erhebliche Kosten für die Betroffenen verursachen. Die private Unfallversicherung schützt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls.

Art und Höhe der Leistungen sind abhängig vom Umfang des Versicherungsschutzes. Die klassische Unfallversicherung zahlt Ihnen nach einem Unfall bei dauerhafter Gesundheitsbeeinträchtigung die vereinbarte Kapitalsumme aus. Eine dauerhafte Gesundheitsschädigung wird als Invalidität bezeichnet, entsprechend nennt sich diese Versicherungsleistung Invaliditätsleistung. Die Höhe der Zahlung berechnet sich nach dem Grad der Invalidität. Ab einem bestimmten Invaliditätsgrad können Sie eine monatliche lebenslange Unfallrente erhalten. Darüber hinaus gibt es bei vielen Versicherern Versicherungspakete mit zusätzlichen Leistungen. Das können z. B. die Kostenübernahme von Pflege- und





Hilfeleistungen für eine bestimmte Anzahl von Monaten, Kostenbeteiligung bei Hilfsmitteln oder eine Pauschale für eine Haushaltshilfe sein.

Je passender der Leistungskatalog der Unfallversicherung auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten ist, desto hilfreicher ist es für Sie im Ernstfall. Ab einem bestimmten Lebensalter sollten Sie außerdem sehr genau prüfen, wie gut die Versicherung den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht wird und welche Unfallfolgekosten im Alter abgedeckt sind.

### **Altersbegrenzung bei privater Unfallversicherung**

Bei vielen klassischen Unfallversicherungen gibt es eine Begrenzung des Höchsteintrittsalters, zu dem der Abschluss eines Vertrages möglich ist. Dieses liegt zwischen 70 und 75 Jahren.

## **Unfallversicherung für Menschen über 60**

Dass ältere Menschen andere Ansprüche an eine Unfallversicherung stellen als jüngere, wird von einigen Versicherungsanbietern mittlerweile berücksichtigt. Sie bieten ergänzend zur klassischen Unfallversicherung sogenannte Assistance-Leistungen für Senioren an. Typische Assistance-Leistungen sind eine Beratung zum Hilfebedarf sowie die Organisation und zeitlich begrenzte Kostenübernahme von Grundpflege, Haushaltshilfen, Fahrdiensten zu Rehamaßnahmen und Begleitung zu Arzt und Behörden.

Seit einiger Zeit gibt es außerdem eine spezielle Unfallversicherung, die sich an Menschen ab 60 Jahren richtet. Sie wurde auf Grundlage der Ergebnisse einer Befragung unter Senioren konzipiert. Die Befragten hatten die Wichtigkeit einzelner Leistungen von Unfallversicherungen bewertet.



Ganz oben auf der Liste mit unverzichtbaren Leistungen steht die Übernahme von Pflegekosten. Es folgen die Kostenübernahmen für den barrierefreien Umbau der Wohnung und für Hilfsleistungen bei der Haushaltsführung. Das Ergebnis macht deutlich, dass viele Sorge haben, sich Pflege im Alter nicht leisten zu können, und dafür mehr finanzielle Sicherheit wünschen. Außerdem möchten die meisten so lange wie möglich im eigenen Zuhause leben, und das geht u. U. nur durch Wohnraumanpassung und mit Unterstützung im Haushalt.

Der Unfallschutz 60 Plus berücksichtigt diese Wünsche. Sollten Sie infolge eines Unfalls pflegebedürftig werden, erstattet Ihnen die Versicherung die monatlichen Pflege-Eigenanteile bis zur vereinbarten Versicherungssumme. Wenn Sie zu Hause von Angehörigen gepflegt werden, erhalten Sie eine entsprechende Pflegepauschale. Sind Umbaumaßnahmen in Wohnung und Haus erforderlich, z. B. die Einrichtung eines barrierefreien Bades oder der Einbau eines Treppenliftes, erfolgt eine Kostenerstattung bis zu 40.000 Euro.



Zusätzlich besteht die Möglichkeit, den Versicherungsschutz zu erweitern, indem Unfälle durch Bewusstseinsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall eingeschlossen werden.

Neben der finanziellen Unterstützung bietet der Unfallschutz 60 Plus weitere Leistungen, die unter Assistance-Leistungen und Reha-Management zusammengefasst werden. Zu den Assistance-Leistungen gehören die kurzfristige Organisation und Kostenübernahme von Dienstleistungen, die Ihnen den Alltag direkt nach dem Unfall erheblich erleichtern. Das sind z. B. Einkaufsdienste, Hilfen im Haushalt und Mahlzeitendienste sowie die Einrichtung eines Hausnotrufdienstes. Das Reha-Management übernimmt organisatorische und beratende Aufgaben hinsichtlich der Behandlungs- und Rehabilitationsmaßnahmen und hilft bei der bestmöglichen Wiederherstellung Ihrer körperlichen Gesundheit. Sie werden unterstützt, wenn Sie eine ärztliche Zweitmeinung einholen möchten, und erhalten Hilfestellung, wenn Sie gesetzliche Ansprüche geltend machen und Anträge ausfüllen müssen. Sind in Ihrem Haus Umbaumaßnahmen notwendig, erhalten Sie nicht nur die Erstattung der Umbaukosten, sondern die Versicherung wird eine Beratung zu den Baumaßnahmen organisieren und deren Umsetzung koordinieren.

### **Beratung zum Versicherungsschutz**

Bevor Sie eine private Unfallversicherung abschließen, sollten Sie sich Zeit nehmen, um zu überlegen, welche Versicherungsleistungen für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. Dann geht es im zweiten Schritt darum, die Leistungen und Tarife verschiedener Versicherungsanbieter zu vergleichen. Wichtig dabei ist, dass Sie auch die Vertragsbedingungen sehr genau lesen. Achten Sie darauf, welche Unfälle tatsächlich abgesichert sind. Bei manchen Versicherungen sind z. B. Unfälle durch Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bewusstseins-



störungen ausgeschlossen. Das könnte bedeuten, dass Sie keinen Versicherungsanspruch haben, wenn Sie aufgrund von Schwindel stürzen. Ebenso heikel ist ein Ausschluss von Unfällen unter Medikamenteneinfluss. Viele ältere Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein, oft auch solche, die das Sturzrisiko erhöhen. Solche Unfälle sollten bei Ihrer Versicherung auf jeden Fall mit eingeschlossen sein.

Die Zahl der Unfallversicherungen und Absicherungsmöglichkeiten ist groß und so ist es nicht leicht, sich einen Überblick zu verschaffen. Daher ist es sehr empfehlenswert, dass Sie sich informieren und die Details der Versicherungsleistungen und Vertragsvoraussetzungen erklären lassen.

Noch ein wichtiger Hinweis: Kommt es zu einem Vertragsabschluss, ist es ganz wichtig, dass alle Ihre Angaben, insbesondere die zu vorliegenden Risikoerkrankungen, im Versicherungsantrag korrekt sind. Sonst kann es passieren, dass die Versicherung im Falle eines Unfalls die Leistung verweigert.





Welche finanzielle Entlastung eine private Unfallversicherung bedeuten kann, zeigen die beiden nachfolgenden Beispielrechnungen im Vergleich klassischer Unfallschutz und Unfallschutz 60 Plus.

### Beispielrechnung klassische Unfallversicherung mit Invaliditätsleistung



Volker S. hat eine klassische Unfallversicherung mit einer versicherten Invaliditätssumme von 100.000 Euro abgeschlossen. Nach seinem Sturz mit Oberschenkelhalsbruch ist er dauerhaft körperlich beeinträchtigt. Ihm wird ein unfallbedingter Invaliditätsgrad von 20 Prozent bescheinigt. **Damit bekommt er einmalig 20 Prozent der Versicherungssumme als Invaliditätsleistung ausbezahlt, also 20.000 Euro.** Davon bezahlt er 15.000 Euro für den Einbau eines Treppenliftes.

Volker S. hat nach seinem Unfall einen Pflegegrad 2. Sein Eigenanteil für die ambulante Pflege liegt monatlich bei über 1.000 Euro. Diese Kosten sind nicht durch die Versicherung abgedeckt.

### Beispielrechnung Unfallschutz 60 Plus



Monika K. hat den Unfallschutz 60 Plus mit 2.000 Euro Pflege-Eigenanteil abgeschlossen. Sie stürzt und ist nach ihrem Oberschenkelhalsbruch ebenfalls dauerhaft körperlich beeinträchtigt und kann sich nicht selbst versorgen. Direkt nach der Entlassung aus dem Krankenhaus ist dank ihres Versicherungsschutzes die hauswirtschaftliche Versorgung (Einkaufen, Wohnungsreinigung, Mahlzeitendienst) sofort gewährleistet. **Die 15.000 Euro für den Einbau eines Treppenliftes übernimmt die Versicherung.**

Monika K. hat nach ihrem Unfall ebenfalls einen Pflegegrad 2 und einen Eigenanteil für die ambulante Pflege von etwa 1.000 Euro pro Monat. **Diese Kosten werden komplett von der Versicherung übernommen**, da Monika K. einen Pflege-Eigenanteil bis zu 2.000 Euro versichert hat. Außerdem erhält sie eine **Haushaltsführungs-Pauschale von monatlich 100 Euro.**

*Bitte beachten Sie: Dies ist lediglich ein Rechenbeispiel. Die tatsächlichen Rechnungsbeträge eines Pflegedienstes können hiervon abweichen.*



## Weitere Informationen

### Sturz und Sturzvorbeugung

---

- Initiative der Deutschen Seniorenliga:  
[www.sturzunfaelle-vermeiden.de](http://www.sturzunfaelle-vermeiden.de)
- Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit:  
<https://gesund.bund.de/stuerze-aeltere-menschen>
- Initiative des Deutschen Turnerbundes:  
[www.dtb.de/sturzprophylaxe](http://www.dtb.de/sturzprophylaxe)
- Initiative des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH): <https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko>

### Versicherungsschutz

---

- Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung bzgl. häuslicher Pflege und Haushaltshilfe:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/haushaltshilfe.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/haushaltshilfe.html)
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html)
- Unfallversicherung für Rentner & Senioren:  
SIGNAL IDUNA, [www.signal-iduna.de](http://www.signal-iduna.de)

### Wohnraumanpassung

---

- Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung:  
[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)
- Barrierefrei Leben e.V., Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung:  
[www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)



# Ihre Spende hilft uns helfen

Als Interessenvertretung der 50plus-Generation stellen wir jedem Interessierten umfangreiches Informationsmaterial zu altersrelevanten Themen durch Broschüren und Presseveröffentlichungen kostenfrei zur Verfügung.

Da wir keine staatlichen Mittel beanspruchen, sind wir auf die Unterstützung von Mitgliedern und Spendern angewiesen, um auch weiterhin Ratsuchenden helfen zu können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und nutzen Sie dazu den Überweisungsvordruck. Bis 300 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 300 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

## **Kontoverbindung:**

Deutsche Seniorenliga e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01

BIC BFSWDE33XXX

Stichwort: Spende

**Für Spenden können Sie auch unser Online-Formular nutzen:  
[www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html](http://www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html)**



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

Mit freundlicher Unterstützung von

**SIGNAL IDUNA** 

# Impressum

## **Herausgeber und V. i. S. d. P.:**

RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

## **Konzeption und Realisierung:**

MedCom international GmbH  
René-Schickele-Straße 10  
53123 Bonn

## **Text:**

Dorit Harms

## **1. Auflage 2023**

Besuchen Sie uns auch unter:

**[www.sturzunfaelle-vermeiden.de](http://www.sturzunfaelle-vermeiden.de)**

## **Bildnachweise:**

Seite 1: Dragana Gordic - stock.adobe.com  
Seite 1: phokrates - stock.adobe.com  
Seite 4: Andrey Popov - stock.adobe.com  
Seite 6: zinkeyvych - stock.adobe.com  
Seite 8: lightwavemedia - stock.adobe.com  
Seite 10: zinkeyvych - stock.adobe.com  
Seite 11: WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com  
Seite 12: zinkeyvych - stock.adobe.com  
Seite 14: luciano - stock.adobe.com  
Seite 16: Pixel-Shot - stock.adobe.com  
Seite 18: niphon - stock.adobe.com  
Seite 19: niphon - stock.adobe.com  
Seite 20: motortion - stock.adobe.com  
Seite 22: Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com  
Seite 24: Studio Romantic - stock.adobe.com  
Seite 25: niphon - stock.adobe.com  
Seite 26: Parradee - stock.adobe.com  
Seite 27: Photographee.eu - stock.adobe.com  
Seite 28: phokrates - stock.adobe.com  
Seitenleiste: GStudio - stock.adobe.com

Verbreitung, Übersetzung und  
jegliche Wiedergabe auch von  
Teilen dieser Broschüre nur mit  
Genehmigung des Herausgebers